「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第８９号　　（発行日：２０１９年５月１日）

トラストサロン　映画「種子」世界と日本の種は今？

トラストサロンを下記のように開催します。
「種」について今世界で起こっていること、また日本の現状が分かりやすく解説された映画です。有機生態系農業を目指す手賀沼トラストの会員の方々にご覧いただきたい内容です。是非ともご参加頂きますようご案内いたします。

1. **日時**：2019 年 6 月 15 日（土）15:30～17:30
   開場:15 時
2. **場所**：アビスタ2階 第 2 学習室
   我孫子駅から徒歩約 12 分（右記の地図参照 ）
   駐車場あり（有料）
3. **参加費**：無料
4. **申込**：不要
5. **問合せ**：090-1214-3695　04-7103-3496
   （ 特別コース部会 村山 正 ）
6. **主催**：手賀沼トラスト交流部会、特別コース部会

理事会便り

１　「あ・し・た　野菜づくりクラブ」発足への協力プロジェクトについて

株式会社花王が、柏の葉の『まちの健康研究所「あ・し・た」』とタイアップして「野菜づくりクラブ」を立ち上げることになった。遊休農地を使って、高齢者が農業を体験することで、どのように活性化するかを調査するためである。

トラスト会員のＹ氏をつうじて、手賀沼トラストに使用農園の開設準備とクラブ員への農業指導を依頼したいという申し出があった。そこで、見積りを提出した結果、人件費・苗・資材代、管理費など総額７０万円弱で契約することになった。

このプロジェクトはまさに手賀沼トラストが取り組んでいる活動そのものです。できるだけ応援しましょう。

しかも、従来のような無償ボランティアではなく、日当が出ます！　なんと時給１２００円を予定しています。５月中に開設準備作業として農園区画の作成・苗の植え付け、６月からは週１回、農業指導に出かけます。

多くの人手が要ります。遊農チーム中心にメンバーを募集しますので、奮ってご参加ください。遊農チーム以外の方で参加を希望する場合は遊農チームに登録してください。

子 ども 部 会

今年度新たに発足した「子ども部会」、どのような活動をしているのか、注目している会員も多いと思います。
3月9日からスタートした今年度の農教室に、毎回多くの子ども会員が参加し、積極的に活動をしています。今回は4月13日の「稲の播種」作業の様子を掲載しました。

大森指導員の作業手本を真剣に見つめる子ども達・・・同じように出来るかな？

育苗箱への床土詰めは深さ2．5cmに・・・少ないかな？多いかな？最後に板ゲージで調整

カップに入っている稲の種80gを、床土に手巻き・・・種が均等にまかれているかな？

育苗箱にジョウロでたっぷり潅水・・・最初と最後の「ぼたぼた水」をかけないように、タイミングが難しい、頑張れ！皆が応援しているよ

最後は覆土をかけて完成・・・良くできましたバンザーイ！
予定時間内に予定枚数完了！
田植えが楽しみです。

ウルチ米：19箱
もち米：18箱
黒米：14箱

3年目の稲作　宮前田んぼ

遊農チーム

宮前田んぼでの稲作りは今年で3回目。今までの経験が生かし、ほぼ計画通りに作業が進み、稲苗も順調に生育し、田植えは5月2日（木）を予定しています。多くの方の参加をお待ちしております。

作業日	主な作業	人数
3月19日（火）	・ロータリー耕 ・トラクタ操作実習	9名
3月29日（金）	・種籾温湯消毒 ・播種機点検	15名
4月3日（水）	・プール育苗準備	4名
4月5日（金）	・稲播種	21名
4月15日（月）	・稲苗のプール作り ・畔下除草	13名
4月23日（月）	・肥料散布 ・田んぼ周囲除草	19名
4月27日（土）	・荒代掻き	13名
4月28日（日）	・荒代掻き	11名
4月29日 月	・代掻き	15名

4月5日　稲播種

4月15日　プール育苗

4月23日　肥料散布

5月2日　田植え

4月27～29日　代掻き

【ひまわり迷路とクイズに挑戦！】

今年のイベントは**7月25日（木）～28日（日）**の10時から午後4時まで開催します。
イベントスタッフ募集は「沼のほとり7月号」に掲載しますので、皆さまのご協力よろしくお願いします。

連　載　　ソムリエニュース　４３

原　勇一

今回も辛味野菜で**ショウガ**です。

ショウガはショウガ科ショウガ属の野菜です。原産地はアジアが有力ですが、野生のショウガが発見されていないため不確定です。インドでは紀元前 300～500 年にはすでに保存食や医薬品として使われていました。中国でも紀元前 650 年には食用にされていたようです。日本には 2～3 世紀頃中国から伝わり、「ふさはじかみ」とか「くれのはじかみ」と呼ばれました。はじかみとはサンショのことです。ヨーロッパでは気候が栽培に合わず、古代ギリシャでは薬用として輸入していましたが、中世にはショウガはコショウに匹敵するほど需要が高まりました。

種類：<u>大きさによる分類</u>

○**大ショウガ：**ショウガの晩生種。1 個が 1Kg になることもあります。おたふく、印度などがあります。国内生産の 94%位を占めています。

○**中ショウガ：**ショウガの中生種。1 個の大きさが 500ｇ前後。三河ショウガ，黄ショウガなどがあります。

○**小ショウガ：**ショウガの早生種。1 個の大きさが 300ｇ前後。金時ショウガ、谷中ショウガなどがあります。

<u>収穫時期による分類</u>

○**古根ショウガ：**前年に種ショウガとして植え付けた根塊の部分を貯蔵し、随時出荷されます。繊維質で辛味が強い。（旬は秋口）

○**新ショウガ：**古根ショウガの上にできた新しい根の部分。古根ショウガに比べてみずみずしく辛味は穏やか。夏のうちに早目に収穫したものと、根ショウガを収穫し、すぐに出荷される色白のものがあります。（旬は夏）

○**葉ショウガ：**新ショウガが育ちはじめて 2~3ｃｍになった時、葉をつけたまま出荷されたもの。谷中ショウガが有名。

○**矢ショウガ：**葉ショウガよりさらに早採りで、陽にあてずに育て、出荷直前に陽に当て茎に赤みを付けたもの。筆ショウガ、芽ショウガ、1 本ショウガ、軟化ショウガとも言います。焼き魚の添えものとして使われます。

生産地：高知県 22,200 トン（43.7%）　熊本県 5,350 トン　千葉県 3,840 トン
世界では　インド 1,070,000 トン　中国 557,303 トン　ナイジェリアの順です。

選び方：古根ショウガの場合は表面に艶と張りがあり、できるだけふっくらとした大きな塊のものを選びます。小さく細いものは繊維質が多く、皮をむくと歩留まりが悪くなります。
新ショウガの場合は色が白く、艶があり、茎の切り口の付近がきれいな紅色のものを選びます。
葉ショウガや**矢ショウガ**の場合は茎が太すぎないものが良いです。葉先の色が青々としたグリーンのものを選びましょう。

保存法：数日で使いきるのであればラップして冷蔵庫に入れておけば良いでしょう。
長期間保存する場合はビンやタッパーに水をはり、そこに使いかけのショウガを入れてフタをしておき、数日おきに水をかえるだけで１月くらいは大丈夫です。水を焼酎に代えれば半年位はもつそうです。

冷凍する場合はすりおろすか細切やミジン切にし、ラップで包んで冷凍します。

成分と効能：生のショウガ可食部 100ｇ当たりのエネルギーは 30Kcal で炭水化物 6.0ｇ
水分 91.4ｇ食物繊維は 2.1ｇです。ビタミン類では C が 2ｍｇ、E が 0.9ｍｇとやや多く、ミネラルではカリウムが 270ｍｇと多く、カルシウム、マグネシウム、リンは 10～25ｍｇとやや多く含んでいます。有効な成分としては香りの成分である**シネオール**は疲労回復、健胃、解毒、消炎効

果があります。生のショウガに多く含まれている辛味成分**ジンゲロール**は免疫細胞を活性化し、殺菌作用，胆汁の分泌の促進、抗炎症作用、吐き気や頭痛を抑える作用、老化防止の作用があります。しかしこのジンゲロールは酸化し易く、すぐ変化してしまいますが、加熱や乾燥することにより、**ジンゲロン**に変化します。この成分は血行を促進し、血圧を安定化し、新陳代謝の向上、脂肪の燃焼の促進、発汗作用があります。また乾燥や加熱により、**ショウガオール**が発生します。この成分は体を温める効果、殺菌作用、がん細胞の増殖抑制、活性酸素の除去、中枢神経の調整作用などがあります。冷え性の改善には加熱したり、乾燥したショウガが効果的です。

ただし摂り過ぎると副作用が出ることがあります。妊婦さんは赤ちゃんに影響を及ぼすことがあります。また 6 歳以下の子供も摂りすぎには気をつけましょう。1 日の適量は 5～10 g です。

ショウガの殺菌作用について：「株式会社東京農産」の最新情報によると、生ショウガの抽出物はグラム陰性菌（大腸菌、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ）やグラム陽性菌（黄色ブドウ球菌、結核菌、炭そ菌、枯葉菌）にも有効です。さらにジンゲロールには胃潰瘍、十二指腸潰瘍の原因菌（ヘリコバクターピロリ）の殺菌効果があるそうです。

また「福岡県立看護大学」で 2019 年に発表された論文によると、人の「表皮ブドウ球菌」に対する培養試験の結果、ペニシリン系の抗生物質アンシピリンやカナマイシンと比較して同等かそれ以上の殺菌効果があることが示されました。

ショウガを使った料理

ライムジンジャーシロップ	
材料： ショウガ　100 g 砂糖　200 g はちみつ　50 g 水　150 cc ライム果汁　50 cc	**作り方：** 1. ショウガをフードプロセッサーでピュレする。 2. 鍋にピュレしたショウガと水を入れて中火で沸騰させ、5 分ほど加熱する。 3. 砂糖とはちみつを入れてさらに 1 分ほど加熱する。 4. 最後にライム果汁を入れる。ピンク色に変わる。 5. 粗熱がとれたら濾してビンなどに保存する。
冷え症の方に良い。飲む時は大さじ 1 杯を 200cc の炭酸やお湯で割る。	

豚肉と大根の甘辛ショウガ煮	
材料： 大根　300 g 豚ロース薄切　170 g ごま油　大さじ　2 ショウガ　30 g 醤油　大さじ　3 酒　大さじ　2 みりん　大さじ　2 水　300cc	**作り方：** 1. ショウガはせん切り、大根はいちょう切りにする。 2. 深めのフライパンにごま油、ショウガを入れて火にかけ、香りが立ったら豚肉を加え、中火で炒める。 3. 肉の色が変わったら、大根を加え中火で炒める。 4. 水、醤油、みりん、酒を加え、火を弱めて煮汁が半分位になるまで煮る。
ショウガを多く使った料理です。体が温まり、ダイエットにも効果的です。	

お知らせ

＊5月5日の定例活動は5月12日に日程変更します。
また、6月2日の定例活動は定期総会のため中止します。
＊会報6月号はお休みします。

4月の活動報告

4	3	水	8:30	～	11:00	遊休農地	宮前田んぼ	稲育苗用プール準備他	4	名
4	5	金	8:30	～	12:30	遊休農地	宮前田んぼ	播種、プール準備	21	名
4	5	金	14:00	～	15:30	遊休農地	宮前沼圃場	アート圃場：菜の花刈り取り（モア）	1	名
4	6	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	稲予措、堆肥切返し（1回目）、ボカシ肥収納	94	名
4	7	日	8:30	～	12:00	定例活動	田圃 蓮田 菜の花圃場 日暮会場	除草 除草 菜の花刈り取り 花見の宴	30	名
4	13	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	稲播種、トウモロコシ播種、暗渠清掃	94	名
4	13	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	養蜂基礎講座	22	名
4	14	日	7:30	～	12:00	遊休農地	景観圃場	トラクタロータリー耕	5	名
4	15	月	8:30	～	13:00	遊休農地	宮前田んぼ	稲苗のプール作り、日暮うめ家里山整理	13	名
4	19	金	10:00	～	14:30	遊休農地	宮前アート圃場	コスモス播種	1	名
4	20	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	サトイモ植付、枝豆播種	99	名
4	21	日	8:30	～	12:00	定例活動	田圃	冬水田圃荒代かき、除草	20	名
4	23	月	8:30	～	12:00	遊休農地	宮前田んぼ	肥料散布と除草、日暮うめ家庭整理	19	名
4	25	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室	？	名
4	27	土	13:00	～	14:00	農教室	田圃	冬水田圃ハイマットシートはずし、プール作成	1	名
4	27	土	13:30	～	16:00	特別コース	けやき10階	例会	11	名
4	27 28	土 日	8:30	～	12:00	遊休農地	宮前田んぼ	荒代掻き	13 11	名
4	28	日	15:00	～	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会	9	名
4	29	月	8:30	～	12:00	遊休農地	宮前田んぼ	代掻き	16	名

5月、6月、7月の活動予定

5	2	木	8:30	～	15:30	遊休農地	宮前田んぼ	田植え
5	4	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	スイカ・カボチャ定植、田圃施肥
5	6	月	8:30	～	12:30	子ども部会	城址	防護柵設置
5	9	木	8:30	～	12:30	遊休農地	宮前田んぼ	除草剤散布
5	11	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	田植え準備、落花生播種、暗渠清掃
5	11	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理
5	12	日	8:30	～	12:00	定例活動	田圃	冬水田圃代かき（5日を換える）
5	18	土	8:30	～	15:00	交流・農教室	日暮会場	【イベント】田植え、早苗饗
5	19	日	8:30	～	12:00	定例活動	ミカン山	全体の除草

5	23	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
5	25	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	サツマイモ植付、圃場管理、稲補植、堆肥切返し（2回目）
5	25	土	13:00	～	16:00	特別コース	日暮会場	例会
5	28	火	9:00	～	12:00	遊休農地	船戸圃場	ひまわり播種
5	未定			～		遊休農地	景観圃場	ロータリー耕、肥料散布
5	未定			～		遊休農地	三角・宮前沼圃場	ひまわり播種
6	2	日	9:00	～	12:00	総会	けやき７階	定期総会
6	8	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	田んぼ除草、圃場管理、暗渠清掃
6	8	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理
6	15	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	里山保全（ひまわり畑除草）、圃場管理
6	15	土	15:00	～	17:00	トラストサロン	アビスタ	「種子法」について
6	16	日	9:00	～	12:00	定例活動	各所	除草
6	22	土	8:30	～	16:30	里山農教室	日暮会場	特別コース主催・バス見学会
6	27	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
6	29	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	ジャガイモ収穫、暗渠清掃
6	30	日	15:00	～	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会
6	未定			～		遊休農地	船戸圃場	迷路作り
6	未定			～		遊休農地	三角・宮前沼圃場	除草、間引き
7	6	土	8:30	～	12:00	交流・農教室	日暮会場	【イベント】かかし作成（外部・子ども部会）
7	7	日	9:00	～	12:00	定例活動	城址	全体の除草
7	13	土	9:00	～	12:00	里山農教室	日暮会場	ネギ定植、枝豆・トウモロコシ収穫、圃場管理、収穫祭
7	13	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂場管理
7	20	土	8:30	～	12:00	里山農教室	日暮会場	かかし作成・設置（会員）、スイカ収穫
7	21	日	9:00	～	12:00	定例活動	田圃	除草
7	24	水	9:00	～	12:00	遊休農地	船戸圃場	イベント準備
7	25	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹教室
7	25｜28	木｜日	10:00	～	16:00	遊休農地	船戸圃場	ひまわり迷路とクイズに挑戦イベント
7	27	土	9:30	～	12:00	特別コース	日暮会場	例会
8	4	日	15:00	～	17:00	理事会	けやき10階	定例理事会（7月分）

発行責任者 遠藤織太郎（TEL：04-7182-0387）　編集責任者 富沢　崇（TEL：090-2234-5610）
事務所：我孫子市白山 2-13-5　編集責任者住所：我孫子市根戸新田 135-3
e-mail：info@teganuma-trust.jp　ホームページ：http://teganuma-trust.jp/